般若波罗蜜多心经 · 浅释

- 第一课 穿越千年与智者的对话
  - 1. 本经缘起 了解本经的基本信息
  - 2. 译者与本经的"对话" 了解这部经的传播
  - 3. 聆听智者，让心与光明同在 我想从本经中得到什么？
- 第二课 物与心的本质探究如何
  - 1. 心经的当机者 观自在菩萨
  - 2. 物心：实、虚、空？
- 第三课 空有不矛盾
  - 1. 四句谒，阐明色空关系
  - 2. 引申当下，启发自心
- 第四课 空间成为何物？
  - 1. 二元对立留下内病
  - 2. 受想的本性与名言中运作
  - 3. 引申当下，启发自心
- 第五课 见闻觉知的虚妄
  - 1. 观照中见闻觉知的运作方式
  - 2. 实相中无见是最殊胜的见
  - 3. 引申当下，启发自心
- 第六课 永无挂碍、无恐怖的方法（一）
  - 1. 揭开轮回的面纱 了解轮回的实相
  - 2. 既无生死轮回，何需修道？ 分清入定位和后得位的所行
  - 3. 以色、声不能见如来 断对功德的实执
  - 4. 引申当下，启发自心 实修人无我
- 第七课
- 第八课
- 第九课

第六课 永无挂碍、无恐怖的方法（一）

勇士所行依般若，真超三界非解脱，
虽除烦恼示投生，无老病死示死殁。
——《般若摄颂》

本课主题的来由

	含义		对应经文	主题
基	万法的本基 /未开显	世俗胜义双运	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。	有恐怖
道	证悟基实相的方法	福慧二资双运	无苦集灭道。	除恐怖
果	本基实相全分开显	色法二身双运	无智亦无得。	无恐怖

十门分别

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第一 初入观门缘起分	观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。		心经的当机者（当以智慧趋至彼岸）
第二 了蕴虚通度厄分	照见五蕴皆空。度一切苦厄。	基	了知五蕴皆空，能离诸苦（了知物与心的本质，对治物欲）
第三 空色一如无二分	舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。	基	说明现空双运：显现的当下当体即空（学会分析现相实相，对治偏空偏有）
第四 垢净唯真无妄分	舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。	基	破色心二法：诸法远离四边八戏，自性空（对治二元对立、受、想的束缚）
第五 十二入中如幻分	无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。	道	破十二处：能所二境皆为空性（对治来自眼见为实与外境声音的烦恼）
第六 三处体同名异分	无眼界。乃至无意识界。	道	破十八界：六根、六尘、六识（总说对治人执、法执）
第七 三乘境观俱空分	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。	道	说轮涅皆空/破执轮回、四谛、有大乘心（知轮回的原因与得涅槃的方法，寻找自己合适的道路）
第八 举胜明空离障分	（以无所得故。）菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。	果	阐明颠倒梦想因妄心而来：菩萨依空性断一切障垢、明灭二取而得涅槃（点出修行从自心入手，故应生起菩萨勇士之心行）
第九 大智乘因至果分	三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。	果	赞般若空性是三世诸佛之母：三世诸佛依般若空性而成就佛果（总明三乘之道次第，提升对般若之信心）
第十 护难流通神咒分	故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。	果	观世音菩萨赞叹般若空性之无尽妙用，并开显般若波罗蜜多心咒（知一切苦，能断一切苦）

经文：
无无明。亦无无明尽。
乃至无老死。亦无老死尽。
无苦集灭道。无智亦无得。

释义：
从无明到老死的十二缘起不存在，苦集灭道四谛亦不存在。无智慧，也没有通过智慧所获得的功德、果位。

一、揭开轮回的面纱 了解轮回的实相

经文：
无无明。亦无无明尽。
乃至无老死。亦无老死尽。

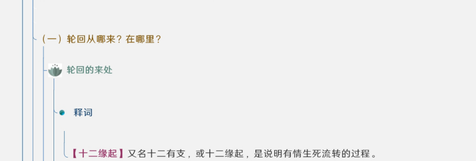
（一）轮回从哪来？在哪里？

轮回的来处

- 释词

【十二缘起】又名十二有支，或十二缘起，是说明有情生死流转的过程。

- 轮回如何流转 —— 十二缘起



十二缘起	定义	解释	三世因果	三支
无明	不明谛实义	贪嗔等烦恼为生死的根本	前世	烦恼支
行	无明所作业果诸行	造作诸业		业支
识	依行之所识	业识投胎	现世	事支：苦
名色	与识俱生命所依最初名色	胎儿长成胎形之人的身形		
六入	名色增长根六处	出胎与外境接触		
触	根境识三和合而生触	与外境接触		
受	与触俱生谓受	与外境接触生起苦乐的感受		
爱	于受贪著谓爱	对境生爱欲		烦恼支
取	爱增长谓取	追求造作		
有	从取所起有漏业谓有	成业因能招感未来果报		业支
生	业等流起诸蕴谓生	再受未来五蕴身	后世	事支：苦
老死	蕴熟谓老，蕴坏谓死	未来之身又渐老而死		

轮回的因 —— 烦恼与业

烦恼支

- 对应十二缘起：无明（此处归纳为两种）

无明	解释
业果愚	对因果愚昧不知
真实义愚	对实相愚昧不知

- 对应十二缘起：爱 & 取
  - 列举烦恼心所
    - 烦　恼：①贪 ②嗔 ③痴 ④慢 ⑤疑 ⑥不正见
    - 随烦恼：①忿 ②恨 ③覆 ④恼 ⑤嫉 ⑥悭 ⑦诳 ⑧谄 ⑨骄 ⑩害 ⑪无惭 ⑫无愧 ⑬不信 ⑭懈怠 ⑮放逸 ⑯昏沉 ⑰掉举 ⑱散乱 ⑲失念 ⑳不正知

业支

- 凡夫所生活的环境，唯待诸缘而起，在在处处皆有因果
  - 生命形态、生活际遇：每一个身心的行为都是产生后果的因，因果交织
- 对应十二缘起：行 & 有

取通过身语意造作形成后有的业，即是有支。它包括三界的三有等分类。
——《智者入门论》

如果有了我执的无明，那么由它驱使就会出现贪嗔痴所生的福德善业、非福德不善业和不动业，以至于在识上播下后有的种子，由此称为行。以善业形成善趣的身份及安乐，由不善业导致恶趣的身份及痛苦，以不动业形成上二界的后有。
——《智者入门论》

此有非福业能引恶趣，及能引善趣业。后复有二，谓能引欲界善趣之福业，及能引上界善趣之不动业。
——《菩提道次第广论》

- 业的分类：共业和个业
  - 共业：指一群众生共同的业因果，一个时代、社会，一群人的共同命运
  - 个业：指个体生命各自的业因果，个人的具体的生命轨迹会有不同，但很难逃脱大的趋势和框架
- 福业、非福业
  - 非福业——十不善业

	业	异熟果	感受等流果	同行等流果	增上果	士用果
身不善业	杀生	转生三恶趣	寿量短促、多诸疾病	今世与前世所造的业相同	转生在环境不优美、或者深谷险地等危胁生命的地方	造任何恶业都将与日俱增，世世代代辗转延续漫漫无边的痛苦，恶业越来越向上增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中
	不与取		资财匮乏、与他共财		转生在庄稼常遭受霜冻冰雹的袭击、树木不结果实、饥荒时有发生的地方	
	邪淫		眷属不调或非可信妻、有匹偶		所居之处就是臭气熏天的粪坑、污秽不堪的淤泥等令人恶心的地点	
语不善业	恶语	转生三恶趣	闻违意声、语成斗诤，即经常听到恶骂声，而且语言常常成为斗争起因	今世与前世所造的业相同	转生在乱石堆积、荆棘丛生等使人心神不宁的地方	造任何恶业都将与日俱增，世世代代辗转延续漫漫无边的痛苦，恶业越来越向上增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中
	妄语		多遭诽谤、受他欺诳		转生到财富动摇不定的环境中，并且心里经常惊慌张张，也总是遇到令人心惊肉跳的违缘	
	绮语		语不尊严或者非堪受无定辩才，即语言没有威严，听者心不尊重		将来转生的地方，尽管辛勤务农，到头来却颗粒不收，季节反复无常而且动荡不安	
	两舌		眷属不和、眷属鄙恶		转生于悬崖陡壁、深渊狭谷等难以行走的地方	
意不善业	贪心	转生三恶趣	贪欲重大、不知喜足，寻求无利或不求利，即一方面贪欲膨胀，无论怎样享受，都没有满足之时；另一方面，对无利益的事有追求欲，对有利益的事却无心寻求	今世与前世所造的业相同	将来的生处庄稼荒芜，地时恶劣的痛苦层出不穷	造任何恶业都将与日俱增，世世代代辗转延续漫漫无边的痛苦，恶业越来越向上增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中
	害心		损害于他，或遭他害		转生到多灾多难的地方	
	邪见		见解恶邪、谄诳为性		转生于物资鲜少、无依无靠、孤苦伶仃的地方	

  - 福业——十善业

	业	异熟果	感受等流果	同行等流果	增上果	士用果
身善业	不杀生	转生三善趣	长寿少病	生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上	成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德	所做的任何善业都会突飞猛进地增长，福德接连不断涌现
	不偷盗		具足受用，无有盗敌			
	不邪淫		夫妻美满，怨敌鲜少			
语善业	不恶语	转生三善趣	恒常听闻悦耳语	生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上	成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德	所做的任何善业都会突飞猛进地增长，福德接连不断涌现
	不妄语		受到众人称赞爱戴			
	不绮语		语言有威力			
	不两舌		受到眷属仆人的恭敬			
意善业	无贪	转生三善趣	如愿以偿	生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上	成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德	所做的任何善业都会突飞猛进地增长，福德接连不断涌现
	无害心		远离损恼			
	无邪见		相续生起善妙之见			

- 业的力量取决于四个条件
  - 发心：有强烈的意乐，如有强烈的动机
  - 对境：明确的对象，如明确具生的对象
  - 加行：采取了实质的行动，如采用某种手段杀害了对方
  - 究竟：实现预期的目标，如对方因此而丧生
- 业的规律
  - 业决定：即一切苦乐都由善恶业所感，业习成熟而受报
  - 业增长广大：即最初造业的力量很小，但如果不断增长就会变得广大
  - 未造业不会遇：未造过这样的业，必不会遇此果
  - 已造业不失坏：已造过这样的业，必不会失坏

已说这三所说，业之殊不失坏，无乃……
——《大圆满心性休息》

轮回的位处

- 释词

【轮回】谓众生于六道中受生如车轮旋转，循环无穷，故称轮回。

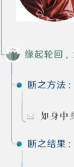
- 问：轮回在哪里？

答：生活中的一部分？生活的本身

轮回虚幻的层级		比喻说明（职场人的生活状态）
低层级轮回	一级：地狱	受到良知上的拷问
	二级：饿鬼	[illegible]
	三级：畜生	[illegible]
高层级轮回	四级：人	[illegible]
	五级：阿修罗	[illegible]
	六级：天人	[illegible]

- 说说超越轮回
  - 此处所说的轮回：概念、生活中的一部分
  - 解脱：心的自在，深安定中……
  - 佛法说明众生……
  - 如果说这是你追求的原因……

轮回和涅槃……
——《菩行笔记之耕耘心田》



这是我们……
——《生命真谛》

- 像起轮回，像即其实
  - 新之方法：解脱的关键在于……
  - 新之途径：……

……
——《中观四百论》

……
——《智者入门论》

（二）剖析，双无自性

- 十二缘起空
  - 关键点：破斥彼轮回之因——无明

……
——《七十空性论》

  - 破无明的原理：从破除轮回入手
  - ① 引起烦恼（贪嗔痴）的境为六境
    - 色声香味触法……
    - ——《中论》
    - 六境：色、声、香、味、触、法 → 五识境界 ……
  - ② 六境体性为空，如梦如幻
    - 色声香味触法……——《中论》
    - 前面已经……
  - ③ 观察由六境所生的烦恼
    - 若无……，由何而有？——《中论》
  - ④ 刚破轮回
    - 破"常乐我净"的四种颠倒
  - ⑤ 十二缘起空，轮回无自性
    - ……——《中论》

二、既无生死轮回，何需修道？ 分清入定位和后得位的所行

经文：无苦集灭道。

释义：
- 四谛——修行的道次第……
- ……

（一）有道可修

- 四谛

四谛	含义	对应实相	二重因果
苦	苦以逼迫为义，一切有为心行，常为无常患累之所逼恼	认清生活中苦恼普遍存在的事实	果
集	集以招聚为义，若心与结业相应，未来定能招聚生死之苦	分析苦恼的成因	因
灭	灭以灭尽为义，结业既尽，则无生死之苦	断除苦恼的止息	果
道	道以能通为义，正道能通至涅槃	止息的方法	因

- 四谛的关系

苦是果，集是因……
——《菩行笔记之耕耘心田》

四谛	内容	十六行相
苦谛	无常	[illegible]
	苦	[illegible]
	空	[illegible]
	无我	[illegible]
集谛	因	[illegible]
	集	[illegible]
	生	[illegible]
	缘	[illegible]
灭谛	灭	[illegible]
	静	[illegible]
	妙	[illegible]
	离	[illegible]
道谛	道	[illegible]
	如	[illegible]
	行	[illegible]
	出	[illegible]

- 问：我是否可以从此不再修行？
  - 自查自心
    - 看看自己现在的修行……
    - 对比证悟空性的功德：永断轮回，永离生死，得大自在
    - 问问自己：还要不要修？？

……
——《菩行笔记之耕耘心田》

……
——莲花生大士

凡夫无智故，有生老死；菩萨……
——《般若心经》

  - 三乘境界
    - 于世俗而言，则皆许为有
    - 于定境而言，无生无死，四谛，果德
    - 问：既然如此……
    - 凡人和有情
      - 无实则：皆无自性
      - 有发则：有心无心的角度
        - 有情有心，可生成幻化的幕幕
        - 以入无心，不生幻化的幕幕

（二）道亦空性

- 概述三乘

三乘	定义	道	果位
声闻乘	闻佛声教而悟道者	了知苦，断除集，证得灭，修习道	阿罗汉
缘觉乘	又作独觉	观察十二缘起	缘觉
菩萨乘	又作大乘	修六度万行	佛果

……
——《妙法莲华经·譬喻品第三》

……
——《楞严经》

- 道之空性
  - ① 福慧二资双运
    - ……——《入中论》
  - ② 五道十地的安立
  - ③ 二无我的修法
  - ④ 选择合适的法门修持（待续）

三、以色、声不能见如来 断对功德的实执（待续）

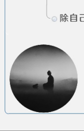
四、引申当下，启发自心 实修人无我

一、静坐观察

- 调整身语意
  - 场景模拟
    - 问自己："在家里了两个月，你怎么辨了这么多？"
  - 第一步：观空性
  - 第二步：观追
  - 第三步：离身
  - 第四步：等性

二、日常运用

练习：人无我的体会
- 第一步：转"我" → "无我"
- 第二步：转"我所" → "无我所"
- 第三步：转"他" → "无他"



……
——《净心法要》